

HBRS direkt

DAS MAGAZIN DES HESSISCHEN BEHINDERTEN- UND REHABILITATIONS-SPORTVERBANDS E.V.

Ausgabe 1/2023



ON TOUR

Neuer HBRS Bus

IMPRESSUM

HBRSdirekt – Das Magazin des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands e.V.

Herausgeber

Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.
Esperantostraße 3
36037 Fulda
Telefon 0661 869769-0
www.hbrs.de

Verantwortlich

Hans-Jörg Klaudy

Redaktion

Hans-Jörg Klaudy

Kontakt Redaktion

E-Mail: pressestelle@hbrs.de

Layout & Satz

Max Grafik Design
Schützenstraße 28
64521 Groß-Gerau
Telefon 06152 84465
www.maxgrafik.de

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang
Telefon 0711 995982-20
www.wir-machen-druck.de

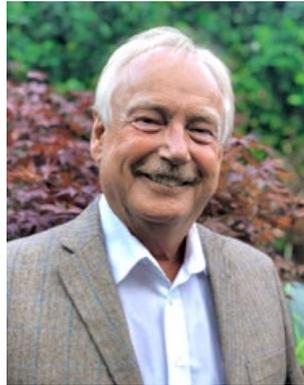
Erscheinungsweise

Jährlich vier Ausgaben

Reichweite

5000

Wir weisen darauf hin, dass eingeschickte Texte ggf. durch die Redaktion bearbeitet oder gekürzt werden können. Fotos bitte immer mit Bildunterschrift und Namen des Fotografen!



Liebe Mitglieder des HBRS,
liebe Freundinnen und Freunde des Behindertensports,

ich möchte ALLE dazu animieren, sich wieder mehr zu bewegen und dabei Spaß und Freude am gemeinsamen Sport in unseren Gruppen zu haben.

Im Jahr 2022 hatten wir noch Corona, doch zum Glück sind die Regeln gefallen. Ich erhoffe mir davon, dass dadurch wieder mehr Menschen zum Sport kommen. Es ist wichtig, dass die Zahl der Rehasportler und Mitglieder des HBRS wieder wächst, damit wir als Verband unsere Aufgaben wahrnehmen können. Ich sehe hier Licht am Ende des Tunnels.

Wir, der HBRS, haben in den letzten Jahren durch Corona viele Rehasportler verloren und kämpfen mit den Auswirkungen, genauso wie unsere Vereine. Hier möchte ich meinen Mitarbeitenden der Geschäftsstelle meinen Dank aussprechen, denn sie haben während der Geschäftszeiten unseren Vereinen mit Rat und Tat zur Seite gestanden, obwohl es nicht einfach war.

Wir, euer ehrenamtliches Präsidium, sind immer für euch unterwegs, tagsüber und auch abends, bei Schnee, Regen und natürlich auch bei Sonnenschein. Wir können uns wieder treffen und müssen nicht nur an Videokonferenzen teilnehmen, außer es muss mal schnell gehen. Dazu gehört auch, dass wir wieder unsere Vereine besuchen können, an sportlichen Veranstaltungen teilnehmen und mitmachen können.

Auch der Sport läuft wieder an, was ich als sehr positives Zeichen sehe. Die Süddeutschen Schwimm-Meisterschaften finden diesmal in Bayern statt und alle freuen sich schon auf den Wettkampf.

Unsere Judokas sind mit sehr großem Erfolg unterwegs in Deutschland und Europa.

Die HBRS Fußballschule ist sehr gut gestartet, unsere Camps sind fast alle ausgebucht und es gibt kaum freie Plätze. Unsere Abteilung Fußball ist ständig am Ball. Die Vorbereitungen zur deutschen Meisterschaft Fußball-ID sind in vollem Gange; dieses Jahr fahren unsere Jungs nach Regensburg und wollen ihren Titel zum dritten Mal verteidigen.

Die Tischtennis-Abteilung bereitet sich auf die Deutschen Meisterschaften vor und auch hier gab es international sehr große Erfolge.

In Wetzlar finden die Deutschen Meisterschaften der Junioren im Rollstuhlbasketball statt, die in den letzten Jahren sehr oft von Hessen gewonnen wurden. Nur im vergangenen Jahr waren sie nicht so erfolgreich.

Titelseite

Foto: Daniel Hothorn

Dass mir unser Nachwuchs ganz besonders am Herzen liegt, weiß glaube ich jeder, der mich kennt. Was mir besonders große Freude bereitet und worauf ich besonders stolz bin, ist unser Nachwuchsturnier in Wetzlar. So etwas gibt es in keinem anderen Bundesland, nur hier bei uns in Hessen, da wir hier ganz besonders engagierte Menschen haben und alle an einem Strang ziehen, und, was besonders wichtig ist: in die gleiche Richtung.

Das Nachwuchsturnier Rollstuhlbasketball ist was ganz, ganz Besonderes, hier wird in Wetzlar das erste Nachwuchsturnier (**Youth Cup**) stattfinden. Unsere hessischen Rollstuhlbasketball-Bundesligisten sind die Rhine River Rhinos, RSV Lahn Dill, und die Skywheelers aus Frankfurt. Unsere Landestrainerin Anna-Maria Müller ist mit voller Power dabei und ich drücke die Daumen, dass wir hier ganz viele junge Talente finden werden.

Ich weiß, es findet noch sehr viel mehr Sport bei uns in Hessen statt, doch ich kann nicht über alles in meinem Grußwort schreiben, also seht es mir bitte nach.

Am 10. März fahren wir, das Präsidium, nach Würzburg zum DBS Zukunftskongress. Dort geht es darum, wie sich der DBS in Zukunft aufstellen wird. Da auch unser Bundesverband sehr viele Sportler in den letzten Jahren verloren hat, möchten wir, die Landesverbände und unser Bundesverband, alle Hebel in Bewegung setzen, diesen Umstand zu verändern. Ich bin guter Dinge, dass es uns gemeinsam gelingt.

In der Geschäftsstelle gibt es zwei neue Mitarbeiterinnen: die Inklusions-Checkerinnen. Hierbei handelt es sich um das Projekt Inklusion, das von der Aktion Mensch unterstützt wird und auf drei Jahre befristet ist. Das Projekt wird von den Universitäten Heidelberg und Wien wissenschaftlich begleitet. Die Checkerinnen sind für unsere Vereine unterwegs und freuen sich, wenn Ihr Fragen habt oder einen Besuch von ihnen wünscht.

Bei allen Fragen rund um den Rehasport, Abrechnung, Fortbildung oder falls was nicht verständlich ist, können diese Themen bei einem Besuch in Geschäftsstelle in Fulda geklärt werden. Dieses Angebot wurde bereits sehr gut angenommen.

Nun wünsche ich uns allen weiterhin ein aktives Jahr 2023 und bleibt gesund und munter.

Euer Präsident
Heinz Wagner

IN DIESER AUSGABE

HBRS

Wichtiges aus der Geschäftsstelle	4
In eigener Sache	4
ReStart – Sport bewegt Deutschland	4
Neuer HBRS Bus on tour	5

Leistungssport

SDM Schwimmen	6
Para Judo	7
Para Tischtennis	9
Rollstuhlbasketball	10
Fußball	12

Jugend

Schnupperstunde Tischtennis	14
Tanzen	15
Fußball	15
Judo	16
Rollstuhlbasketball	17

DBS	18
-----------	----

Medizin	20
---------------	----

VdK	23
-----------	----

Wichtiges aus der Geschäftsstelle

Termine Quartalsabrechnung 2023

Auch in diesem Jahr bezuschusst der HBRS wieder Ihre Vereinsangebote. Bitte beachten Sie die Termine zur Einreichung der Quartalsabrechnung.

1. Quartal (05.12.–31.03.)	11.05.2023
2. Quartal (01.04.–31.06.)	10.08.2023
3. Quartal (01.07.–30.09.)	09.11.2023
4. Quartal (01.10.–04.12.)	05.12.2023

Formular 56 Rehasport

Die Ersatzkassen und Primärkassen in Hessen erklären sich ebenfalls damit einverstanden, dass das alte Muster 56 für einen Übergangszeitraum bis zum 30.06.2023 verwendet werden kann.



Neue Vergütungssätze

Der Hauptvorstand des DBS hat in seiner Sitzung am 18./19. November 2022 beschlossen, das vom vdek vorgelegte Angebot zur Anpassung der Vergütungssätze mit einer Vertragslaufzeit von einem Jahr und dem Aussetzen der Günstigkeitsklausel anzunehmen.

Neue Vergütungssätze DRV Bund ab 1. März 2023

Die DRV Bund hat ebenfalls zum 1. Januar 2023 die Vergütungssätze für den Rehabilitationssport und das Funktionstraining angepasst.

Vergütungssätze DGUV/SVLFG

Die DGUV und SVLFG haben gleichlautende Vergütungssätze wie der vdek beschlossen.

Die neuen Vergütungssätze finden Sie unter:

https://www.hbrs.de/fileadmin/user_upload/Verguetungsbetraege_Stand_09.01.2023.pdf

ReStart – Sport bewegt Deutschland

Am 24.01.2023 startete im Rahmen des Programms „ReStart – Sport bewegt Deutschland“ eine Werbekampagne des DOSB.

Ziel des ReStart-Programms und der Werbekampagne ist es u. a., nach der Corona-Pandemie wieder mehr Menschen in Deutschland in Bewegung zu bringen und für den Vereinssport zu begeistern.

Das Programm wird mit 25 Millionen Euro vom Bundesinnenministerium des Innern und für Heimat bis Ende 2023 gefördert. Das Programm befindet sich in der 2. Phase, die unter anderem folgende interessante Bausteine für alle Vereine enthält:

„Sporttage sind Feiertage“

4.000 Vereine können 1.000 Euro für Veranstaltungen, für Kooperationen, für themen-

spezifische Projekte mit z. B. den Schwerpunkten Integration, Inklusion, Gesundheitssport, Sport der Älteren, Frauen, Mädchen und Familien im Sport sowie für Projekte zur Förderung der Schwimmfähigkeit beim DOSB beantragen und erhalten. Die Antragsplattform für Vereine ist seit dem 26. Januar 2023 geöffnet.

„Sportvereinschecks“

150.000 Sportvereinschecks stehen zum Download zur Verfügung und können als Zuschuss für eine Vereinsmitgliedschaft oder Kursgebühr in Höhe von 40 Euro in Sportvereinen eingelöst werden.

Unter dieser Adresse finden Sie alles Wissenswerte: www.sportnurbesser.de

In eigener Sache

Zuallererst möchte ich mich bei 90 % unserer Vereine recht herzlich bedanken, dass sie bei unserer Statistik-Abgabe sehr gut mitgearbeitet haben.

Mit den restlichen Vereinen haben wir leider sehr, sehr viel Arbeit und Anrufe, die niemand beantwortet, Mails, auf die niemand reagiert, und noch zu guter Letzt erleben wir boshafte Umgang mit den Mitarbeitenden und dem Präsidium! Der Ton gefällt mir überhaupt nicht und ist sehr unangebracht.

Laut unserer Satzung ist es ein Muss, dass uns die Mitglieder und Teilnehmer am Rehasport gemeldet werden.

Ich möchte hier ganz deutlich werden: Wir haben Vereine, die zehn zertifizierte Gruppen bei uns gemeldet haben und es fertigbringen, keinen einzigen Teilnehmer am Rehasport zu melden.

Ich kann sehr gut verstehen, dass viele Vereine bezüglich der Finanzen nicht so gut aufgestellt sind. Aber auch wir, EUER HBRS, muss seine Aufgaben erfüllen.

Wenn keine Teilnehmer am Rehasport bei uns gemeldet werden, gibt es hier auch keinen Versicherungsschutz!

Das kann sehr unangenehme Folgen haben, wenn z. B. beim Rehasport ein Teilnehmer fällt oder es einen Notfall geben sollte, wird **keine** Versicherung einspringen, da keine Teilnehmer am Rehasport gemeldet wurden.

Wenn es bei euch wieder losgeht und Rehasportler mit Verordnung kommen, meldet diese bitte bei uns in der Geschäftsstelle an, damit alle Nichtmitglieder Versicherungsschutz haben. Sobald ein Teilnehmer am Rehasport seine Verordnung abgibt, MUSS er bei uns als Nichtmitglied gemeldet werden.

Wir werden in Zukunft sehr genau darauf achten, die Qualitätssicherung zu überprüfen, was auch zu unseren Aufgaben zählt.

Ich wünsche allen unseren Vereinen ganz viele Teilnehmer und Mitglieder.

Euer Präsident
Heinz Wagner

Der neue Bus des HBRS ist on tour!

Eine tolle Idee, eine kreative Design-Gestaltung und eine exzellente Teamarbeit aller Beteiligten haben nach 15 Monaten Vorbereitungszeit ein großartiges Ergebnis gebracht.

Der HBRS präsentiert sein neues Verbandsfahrzeug. Erworben hat der HBRS den Ford Tourneo von seinem Mobilitätspartner, der Emil Frey Hessengarage. Hendrik Meinl und Angela Pohl von Max Grafik Design haben das Layout für die Fahrzeug-Folierung erstellt. Diese wurde von der Hamburger Styling Werbetechnik in Sinn auf das Fahrzeug aufge-

bracht. Teamarbeit zahlt sich aus.

Der eindeutig als HBRS Fahrzeug zu erkennende 9-Sitzer wird zukünftig viel in Hessen unterwegs sein. Die Nutzungsmöglichkeiten des Fahrzeugs im Verband sind groß. U. a. wird es zukünftig von den zwei Mitarbeiterinnen des „Inklusions-Checker-Projekts“ eingesetzt werden.



Fotos: Hans-Jörg Klaudy,
Daniel Hothorn

Anzeige

SPORTS WEAR

T-SHIRTS, POLOSHIRTS,
SWEATER UND MEHR

HOCHWERTIGE
QUALITÄTSMODE

GRÖSSEN VON
XS BIS 6XL

INDIVIDUELLER
LOGO-DRUCK



VERSAND DEUTSCHLANDWEIT

www.ekw-klaudy.de

Einkaufswelt Klaudy • Hauptstraße 25 • 35764 Sinn • Telefon: +49 2772 4761613 • info@ekw-klaudy.de





Offene Süddeutsche Schwimm-Meisterschaften für Menschen mit und ohne Behinderung am 25.2.2023 in Bayreuth

Nach vielen Jahren in Hessen wurden die Offenen Süddeutschen Schwimm-Meisterschaften für Menschen mit und ohne Behinderung vom Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e. V. ausgerichtet. Aus zwölf Bundesländern waren 116 Aktive angereist. In dreißig verschiedenen Einzeldisziplinen wurden Süddeutsche Meistertitel im DBS vergeben, dazu kamen noch die beiden Mannschaften der Staffelsieger. In diesem Jahr gab es auch wieder eine Wertung für die Jugendklassen und Masters. Das Maß aller Dinge ist die offene Wertung, an der man die Position im gesamten Feld aller Startenden sehen kann.



Aus Sicht des HBRS gab es zwei Süddeutsche Vizemeistertitel in der Gesamtwertung durch Katharina Ganz (Rüsselsheimer Schwimm-Club 1954 e. V.) und Marie Seidel (WSV Dieburg).

Auf der 200-m-Brust-Strecke stellte Katharina Ganz eine Woche zuvor einen neuen Deutschen Rekord (3:03,64) in ihrer Startklasse S14 auf der 25-m-Bahn auf. Ihre Tagesleistung in Bayreuth über diese Strecke war mit 454 Punkten das punktstärkste Ergebnis aus hessischer Sicht und reichte für den Vize-

meistertitel hinter Annalena Tank aus Regensburg. Für ihre Leistung über 400 m Freistil und 100 m Brust wurde Katharina mit der Bronzemedaille in der offenen Wertung belohnt.

Ebenfalls einen Vizemeistertitel erreichte Marie Seidel über 100 m Freistil, nur Adelina Ackbarows (Regensburg) Leistung war stärker einzuschätzen. Maries starke Leistung bei 50 m Rücken mit 436 Punkten wurde mit der Bronzemedaille in der offenen Wertung belohnt.

Für die SG Wetterau startete Valentin Trabert; er konnte auf der 100- und 200-m-Bruststrecke jeweils einen dritten Platz in der offenen Wertung erreichen.

Alle drei verstärkten auch die hessischen Auswahlstaffeln, die in wechselnden Besetzungen auf dritte Plätze kamen. In der 4 x 100 m Freistil-Staffel mixed gingen Charlotte Emmrich, Marie Seidel, Tristan Michaels und Bernd Heyrodt an den Start und auch gemeinsam zur Siegerehrung. Bei der 4x100-m-Lagen-Staffel holten am Ende des langen Wettkampftages Marie Seidel, Katharina Ganz, Valentin Trabert und Bernd Heyrodt noch einmal alles aus sich heraus und brachten eine weitere Bronzemedaille nach Hause.

In den Altersklassen-Wertungen wurden insgesamt 14 Gold-, 11 Silber- und 6 Bronzemedailles an hessische Aktive vergeben. In der Wertung Jugend A ging Marie Seidel für jeden ihrer fünf Starts zur Siegerehrung. Sehr erfolgreich war auch Tristan Michaels (Wasserfreunde Fulda), der viermal bei der Siegerehrung Altersklassen-Medaillen in der Jugend C-Wertung abholte.

Sehr erfreulich sind die Leistungen der jüngsten Nachwuchsathleten. In der Jugend D schwamm Elva Breidert (Frankfurter Inklusiv)

sions-Sportverein) zwei Mal zu Podestplätzen. In der Jugend C durfte Noa Welsch (SG Wetterau) ein Mal zur Siegerehrung, Clara Theuerkauf und ihr Bruder Caspar Theuerkauf vom Frankfurter Inklusions-Sportverein gewannen ebenfalls je einmal Bronze. Carlotta Gruß (SG Wetterau) gewann zwei Medaillen in der Wertung Jugend B und Charlotte Emmrich (WSV Dieburg) sogar drei Medaillen in der Wertung Jugend A.

Richard Both (Wasserfreunde Fulda) und Mona Lindner (WSV Dieburg) waren ebenfalls mit am Start. Richard schwamm mehrmals auf Rang 4; Mona muss sich mit ihren 18 Jahren jetzt im weiten Feld der offenen Wertung behaupten, bis es dann in weiter

Ferne im Masters-Bereich wieder eine Altersklassenwertung gibt.

Dank Melanie Urbahn (Wasserfreunde Fulda) mit fünf Medaillen (Altersklasse Masters 2), Bernd Heyrodt (SG Hessen Kassel) mit drei Medaillen und Michael Lapp (Frankfurter Inklusions-Sportverein) mit vier Medaillen (beide Altersklasse Masters 3) sieht die Medaillenausbeute der hessischen Athleten noch mal besser aus.

In der separaten Länderwertung gab es noch eine Auszeichnung für die punktbesten Mannschaften. Das hessische Team belegte den zweiten Platz nach Team Bayern und durfte sich aus Sachpreisen eine Belohnung aussuchen.

Auf dem Wettkampf machten sich Nachwuchs-Bundestrainerin Susanne Jedamski und Bundestrainerin Ute Schinkitz ein Bild von den Nachwuchs-Athleten, in der Hoffnung, für die kommenden Jahre das ein oder andere Talent fördern zu können.

Wir sind froh, dass wir an der Basis Talente haben, die jetzt mehr und mehr an die Teilnahme bei Deutschen Meisterschaften herangeführt werden. Die nächste Meisterschaft ist Mitte Juni in Berlin geplant. Da ist dann alles noch eine Nummer größer. In Bayreuth haben sich neun der fünfzehn hessischen Teilnehmer mit ihren Tagesleistungen für die IDM empfohlen. *Marie-Louise Ganz*

Fachwartin Schwimmen im HBRS



Alle Ergebnisse im Einzelnen können unter <https://www.abteilung-schwimmen.de/dbs.php?page=261> eingesehen werden.

Elias Tischler Hessischer Judo-Vizemeister

Einen hervorragenden zweiten Platz und damit den Titel des Hessischen Vizemeisters 2023 belegte Elias Tischler in der Altersklasse U21 bei den Hessischen Judo-Meisterschaften in Wiesbaden. Der für die Judo-Abteilung des Vereins Blau-Gelb Marburg startende Orangegurt musste sich im Kampf um Platz 1 einem wesentlich höhergraduierten Braungurt durch einen Yoko-otoschi geschlagen geben.

„In Kumi-kata muss ich mich noch verbessern“, kommentiert der Abiturient an der Marburger Blindenstudienanstalt blista sein Abschneiden selbstkritisch und meint damit den Kampf um den passenden Griff zur erfolgreichen Ausführung eines Judowurfs. „Als Sehbehinderter ist er hier gegenüber den Sehenden benachteiligt“, kommentierte sein Trainer Markus Zaumbrecher.

Tischler, der nicht nur dem HJV, sondern auch dem HBRS angehört, nutzte die Hessischen Judo-Meisterschaften auch als Vorbereitung für seinen bevorstehenden Start bei den Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaften der Sehbehinderten Mitte Februar in Heidelberg. Hier hofft das Schwergewicht, wieder auf das Siegertreppchen zu gelangen. Durch den zweiten Platz bei den Hessischen ist Tischler auch für die Südwestdeutschen Meisterschaften U21 der Sehenden qualifiziert.

Elias Tischler, blauer Judogi, erhält die Silbermedaille als Hessischer Vizemeister Judo 2023 in der Gewichtsklasse 100+ durch den Judoverbandspräsidenten Sven Deeg. Foto: Domenik Riedel, Landestrainer Hess. Judoverband



Spitzenplätze für hessische ID-Judoka

Einen gelungenen Start in das Judojahr 2023 konnten die ID-Judoka (Judoka mit einer geistigen und/oder mehrfachen Behinderung) des HBRS und des hessischen Judoverbands (HJV) bei den Offenen Bayrischen Einzelmeisterschaften in Ismaning feiern.



80 Judoka aus Österreich, Baden, Hessen und Bayern kämpften bei der durch den Budo Club Ismaning hervorragend ausgerichteten Meisterschaft in drei Wettkampfklassen. Aus Hessen waren Judoka vom Judo Club Wiesbaden und vom Budo Club Mühlheim am Start.

Sehr spannend ging es in der Wettkampfkategorie 3, Männer, über 100 kg zu. Michael Klemm (JC Wiesbaden) verlor seinen Auftaktwettkampf, konnte aber die weiteren Kämpfe vorzeitig mit Haltegriffen gewinnen. Bei der Auswertung der Kämpfe zeigte sich, dass die ersten drei Athleten punkt- und unterbewertungsgleich waren. Somit musste die „Kürze“ der Kampfzeiten über die Plätze entscheiden. Hier hatte Michael Klemm um wenige Sekunden das Nachsehen gegen seinen österreichischen Gegner, gegen den er zuvor noch mit Ippon vorzeitig gewonnen hatte. Am Ende freute er sich über Platz 2 und den Gewinn der Silbermedaille.

Leonie Yurtöven (JC Wiesbaden) steigerte sich in der Wettkampfkategorie 3, Frauen, über 70 kg von Kampf zu Kampf, zeigte erfolgversprechende Techniken und konnte am Ende die Bronzemedaille gewinnen.

Janine Dietert vom Budo Club Mühlheim, in der Wettkampfkategorie 2, Frauen bis 70 kg, zeigte ein sehr engagiertes Judo. Wie zuvor auch bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften kam sie mit den sehr passiv kämp-

fenden Gegnerinnen nicht zurecht und konnte ihre Spezialtechnik, die große Außensichel (O-Soto-Gari), nicht entscheidend anwenden. Denkbar knapp verlor sie zwei ihrer Kämpfe mit Kampfrichterentscheid und konnte sich am Ende über Rang 3 und die Bronzemedaille freuen.

Nicole Hofmann (Budo Club Mühlheim), Wettkampfkategorie 3, Frauen bis 60 kg, konnte mit ihrem „besonderen“ Kampfstil Platz 2 und damit eine Silbermedaille erreichen.

Gut in Form präsentierte sich die noch amtierende Weltmeisterin in der Wettkampfkategorie 2, Frauen, über 78 kg, Christine Schlachter (Budo Club Mühlheim). Zwar ging ihre Gegnerin aus München in den Kämpfen mit einer Waza-Ari-Wertung in Führung, Christine Schlachter konnte dies jedoch jeweils mit ihrem starken Hüftwurf (O-Goshi) ausgleichen und gegen ihre Gegnerin vorzeitig mit Haltegriff gewinnen. Im zweiten Kampf gelang es ihr, ihre Spezialtechnik einzusetzen, ihre Gegnerin auf den Rücken zu werfen und mit Ippon (voller Punkt) den Kampf vorzeitig zu entscheiden. Platz 1 und die Goldmedaille gingen somit an die erfahrene BCM-Starterin.

Bei den Männern startete der „Oldie“ Oliver Wagner (Budo Club Mühlheim) in der Wettkampfkategorie 3, bis 73 kg. Er hatte einen Tag, an dem alles zusammenpasste. Oliver Wagner konnte sämtliche Kämpfe vorzeitig

durch Wurf- oder Haltetechniken gewinnen und belohnte sich an diesem Tag mit der Goldmedaille, Platz 1.

Ihm folgte Salvatore Farruggia (Budo Club Mühlheim) in der Wettkampfkategorie 3, Männer, bis 100 kg. Salvatore Farruggia zeigte an diesem Tag, dass er eine große Anzahl von Wurftechniken beherrscht und sie gegen unterschiedliche Gegner erfolgreich anwenden kann. Im Finale konnte er eine kleine Außensichel (Ko-Soto-Gari) erfolgreich anwenden. Beim anschließenden Haltegriff ließ er sich auch durch heftige Abwehrbewegungen des Gegners nicht irritieren und konnte den Kampf vorzeitig für sich entscheiden. Platz 1: Lohn für beherztes Kämpfen.

Lorenz von Malottki (Budo Club Mühlheim), Wettkampfkategorie 2 (Boden), Männer, bis 90 kg hatte es mit starken Konkurrenten zu tun. In seinem ersten Kampf – Lorenz von Malottki startet als Bodenkämpfer – musste er sich seinem überlegenen Gegner aus München geschlagen geben. In allen anderen Kämpfen überzeugte Lorenz von Malottki durch seinen unbändigen Kampfes- und Siegeswillen. Er beendete diese Konkurrenz mit einem hochverdienten 2. Platz.

Sehr zufrieden waren die Heimtrainer der hessischen Judoka Rebekka Perrier (JC Wiesbaden) und Peter Wiegand (Budo Club Mühlheim).

„Alle hessischen Judoka mit einem Platz auf dem begehrten ‚Stockerl‘ und alle mit klar erkennbaren Leistungssteigerungen. Ein toller Jahresanfang und gute Aussichten für die im Mai anstehenden Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaften. Ich hoffe, der Aufwärtstrend kann fortgesetzt werden“, so Landestrainer Thomas Hofmann.

Aber nicht nur die sportlichen Erfolge machten dieses Wochenende zu einem tollen Ereignis. Alle Athleten und Trainer freuten sich sichtlich auf das gemeinsame Wiedersehen, auf das gemeinsame Sporttreiben und das Zusammensein. Viele Judoka kennen und schätzen sich über Jahrzehnte. Erinnerungen wurden ausgetauscht und Freundschaften, die über viele Hunderte von Kilometern bestehen, wurden vertieft.

Am Ende geht ein großer Dank an den Ausrichter für dieses tolle Judoerlebnis.

Text und Foto: Thomas Hofmann



Tischtennis

Toller Lehrgang

Vom 2. bis zum 5. Februar 2023 stand der erste Tischtennis-Lehrgang für die Kaderspieler vom HBRS an. Unter den gewohnt hervorragenden Bedingungen in Grenzau konnte Landestrainer mit den SpielerInnen die Saisonziele für das laufende Jahr besprechen

und die ersten Grundlagen hierfür legen: Für einen Teil bedeutet dies die Grundlagen für die Paralympics in Paris zu setzen, und für die Nachwuchsspieler die Vorbereitung auf die (ersten) deutschen Meisterschaften. Unser Dank geht auch an die beiden Co-Trainer Ro-

bin von Diecken und Torsten Elbert sowie die Eltern für die Unterstützung und Fachwart Udo Winkler. Alle waren sich einig, dass der Lehrgang ein voller Erfolg war.

Fabian Lenke

Anzeige



**RINDT
DRUCK**
Die Mehrwertdruckerei

Daimler-Benz-Str. 30
36039 Fulda

T (06 61) 9 28 78-0
F (06 61) 9 28 78-50

zentrale@rindt-druck.de
www.rindt-druck.de





IWBF Champions Cup

Das nächste Etappenziel heißt Albacete

Nach den intensiven und erfolgreichen Tagen von Wien kann der RSV Lahn-Dill auf der europäischen Bühne nun den Blick auf das nächste Etappenziel Viertelfinale im Rollstuhlbasketball richten. In Österreichs Hauptstadt gelangen dem Team trotz einer angespannten Personalsituation aufgrund von Verletzungen und Erkrankungen drei Siege in vier Spielen. Platz zwei im Endklassement bedeutete am Ende die erfolgreiche Qualifikation für die nächste Runde.

Zum Auftakt fuhr das Team von Trainerin Janet Zeltinger einen 71:54-Erfolg über den französischen Erstligisten CS Meaux ein, gefolgt vom 77:44-Kantersieg über Gastgeber Interwetten-Coloplast Sitting Bulls. Im nächsten Duell mussten die Hessen dann beim 55:65 gegen den spanischen Rekordmeister CD Ilunion Madrid die erste Saisonniederlage wettbewerbsübergreifend einstecken, ehe im abschließenden und entscheidenden Duell der Tabellenführer der italienischen Serie A bezwungen werden konnte. Am Ende jubelten die Wetzlarer über einen 85:67-Erfolg gegen ASD Santo Stefano.

Im Viertelfinale treffen die Wetzlarer nun Mitte März im spanischen Albacete neben dem Gastgeber auf Galatasaray Istanbul und Eony Gran Canaria. Der härteste Konkurrent auf dem angestrebten Weg ins Final Four im niederländische Nijmegen ist Mitte März der Gastgeber aus Albacete, einer Stadt mit rund 180.000 Einwohner rund 250 Kilo-

meter südöstlich von Madrid. Die Mannschaft aus der Region Kastilien/La Mancha ist nicht weniger als amtierender spanischer Meister, aktueller Tabellenführer in der División de Honor und amtierender IWBF Champions Cup Sieger. Zu beiden Titeln führte die Spanier in der Vorsaison vor allem der britische Weltmeister Gaz Choudhry, der im vergangenen Sommer von Albacete an die Lahn



wechselte. Aber auch die US-Amerikanerin Rose Hollermann wird in Albacete auf ihr ehemaliges Team von der Kanareninsel Gran Canaria treffen. Und auch mit dem dritten Konkurrenten im Viertelfinale verbindet den RSV Lahn-Dill neben den drei Champions-League-Endspielen 2008, 2011 und 2012 ein Wiedersehen mit Piotr Luszynski. Der ehemalige polnische Nationalspieler gewann mit den Wetzlarern 2017 das Double in Deutschland.

Belohnt wurde die gute Leistung in der österreichischen Hauptstadt aber nicht nur mit dem Ticket ins Viertelfinale, sondern auch mit der Berufung von Jannik Blair ins Allstar-Team des Turniers. Zusammen mit Audrey Carol (CS Meaux), Gregg Warburton und Tom O'Neill-Thorne (beide CD Ilunion Madrid) sowie Sabri Bedzeti (ASD Santo Stefano) durfte sich der australische Lowpointer über diese besondere Auszeichnung freuen.

Text und Fotos: Armin Diekmann

Rollstuhlbasketball-Bundesliga



Drei hessische Teams spielen in der Bundesliga Rollstuhlbasketball. Der RSV Lahn-Dill, die Rhine River Rhinos aus Wiesbaden und die ING Skywheelers aus Frankfurt haben in den vergangenen Wochen spannende Partien gegeneinander und gegen ihre Gegner aus der Bundesrepublik gespielt. Wir wollen die Bilder sprechen lassen. Die Presseberichte zu den Partien finden Sie auf den Websites der Bundesligisten und auf deren Social-Media-Kanälen.



Fotos: Armin Diekmann, Ana Sasse



Super Stimmung und viele Zuschauer

VfB Offenbach gewinnt den HBRS Hallencup Fußball-ID powered by BAUHAUS Gießen und Wetzlar

Fotos: Patrick Aurth

Beim 8. HBRS Hallencup Fußball-ID (Fußball für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung) ging der VfB Offenbach als Sieger vom Parkett. Die Offenbacher setzten sich in einem spannenden Turnier knapp aufgrund des besseren Torverhältnisses durch. Insgesamt sieben Teams kamen am 21. Januar in die Sporthalle der Sportstadt Wetzlar nach Münchholzhausen.

Gespielt wurde im Modus Jeder-gegen-jeden. Hier setzten sich die Sieger in spannenden und fairen Spielen knapp vor dem TSV Klein-Linden und der BSG Groß-Gerau nur aufgrund des besseren Torverhältnisses durch und holten den HBRS Hallencup nach Offenbach. Den zweiten Platz sicherte sich der starke TSV Klein-Linden vor der BSG Groß-Gerau, die den dritten Platz belegte. Alle drei hatten am Ende 13 Punkte auf dem Konto.

Auf dem 4. Platz landete das Team 98er vom SV Darmstadt 98. Den fünften Platz sicherte sich der Vorjahressieger RSV Büblingshausen vor dem zweiten Team des SV Darmstadt 98 „Team Lilien“, das auf Platz 6 landete.

Rot-Weiß Frankfurt, die trotz einiger Krankheitsausfälle vor Ort waren und ihre Zusage einhielten, belegten am Ende Platz 7.

Die besten Spieler des Turniers wurden Sofian Ganouf (VfB Offenbach) und Christian Ludwig (BSG Groß-Gerau). Den Titel der Torschützenkönige sicherte sich mit neun erzielten Toren Alexandro Herteux (TSV Klein-Linden) und die Trophäe des besten Torwarts bekam Berkay Ünel von der BSG Groß-Gerau.

Auch eine Überraschung gab es an diesem Tag noch. Nicolas Pauly vom HBRS Partner CRS medical übergab einen professionellen Notfallrucksack an den Sportlichen Leiter Fußball Michael Trippel vom HBRS.

Der Medizintechnikhersteller aus Aßlar ist schon seit 2019 Partner des HBRS und hat

bereits für Spielbetrieb und Turniere einen Laien-Defibrillator zur Verfügung gestellt. Auch ein Vertreter von Hallencup-Sponsor BAUHAUS war vor Ort. Herr Bastian Sirrenberg, stellvertretender Geschäftsführer, übergab im Rahmen der Siegerehrung die Pokale und Medaillen an die teilnehmenden Mannschaften: „Wir als BAUHAUS Wetzlar sind stolz, mittlerweile schon seit mehreren Jahren Partner des HBRS zu sein. Es ist beeindruckend zu sehen, mit welchem Engagement und welcher Hingabe jede der beteiligten Personen bei der Sache ist. An dieser Stelle ein großes Lob an Michael Trippel und seine Kollegen. Ich persönlich fand es sehr schön zu sehen, wie viel Freude und Spaß die Teilnehmer hatten. Außerdem hat mich das Niveau der Spiele sehr beeindruckt. Auch

nach dem Turnier bei der Siegerehrung und der Pokalübergabe, bei der ich netterweise mitwirken durfte, war es schön zu sehen, wie sich die Teams über die Pokale und Medaillen gefreut haben. Ich freue mich schon auf die nächsten Turniere, bei denen ich gerne wieder vorbeikommen werde, um mir so tollen Fußball anzuschauen“, so Sirrenberg.

Der terminlich verhinderte Wetzlarer Oberbürgermeister Manfred Wagner wurde an diesem Tag von Sportamtsleiter Wendelin Müller vertreten. Auch er war begeistert von der Qualität der Spiele und überbrachte einen sportlichen Gruß im Namen Wagners.

„Es war ein schönes und spannendes Turnier. Die Sporthalle war gut besucht und alle Teams zeigten eine super Leistung. Erfreulich ist auch, dass nach der schweren Corona-Zeit erstmals wieder sieben Teams am Start waren und sich auch weitere Teams im Aufbau befinden. Ein großes Dankeschön geht auch an unsere treuen Unterstützer und Partner von BAUHAUS Gießen und Wetzlar, die Emil Frey Hessengarage, „mein real“ Wetzlar, enwag, CRS medical, Hotel Bürgerhof, Absolut Teamsport Untermain und unseren neuen Partner NORSK AG. Sie alle haben uns auch in schweren Zeiten die Treue gehalten bzw. sind neu dazugekommen. Auch an die Sportstadt Wetzlar geht ein Dankeschön für die Bereitstellung der sehr gepflegten Sporthalle“, sagte Michael Trippel nach der Siegerehrung.





Foto: Patrick Auth

Inklusive Turnierserie des HBRS startet mit dem „NORSK Inklusions-Cup“ erfolgreich in die Saison

Am Samstag, den 25. Februar 2023 war Start der Inklusiven Turnierserie des HBRS. Zum ersten Mal wurde der „NORSK Inklusions-Cup“ in der neugestalteten Sporthalle der Eichendorffschule in Wetzlar ausgespielt.

Insgesamt zehn Inklusions-Mannschaften waren dabei. Das Besondere bei diesem Turnier war, dass Spielerinnen und Spieler mit und ohne Behinderung zusammen im Team gespielt haben, was perfekt geklappt hat.

Spannende Spiele, schöne Tore, grenzenloser Jubel und 250 Zuschauer verwandelten die Halle in ein Fußballfest.

Erstmals war auch der FC Bayern Alzenau mit zwei Teams dabei und alle waren begeistert. Am Ende erreichte Alzenau den 5. und 8. Platz und freut sich schon auf die nächsten Turniere beim HBRS.

Zur Eröffnung des NORSK Inklusions-Cups war auch Oberbürgermeister Manfred Wagner vor Ort; er richtete vor dem Turnier Grußworte an alle Mannschaften und lobte die sehr gute Arbeit des HBRS.

Auch Paco Wieland von NORSK war begeistert. Bei der Eröffnungsrede betonte er noch mal, wie wichtig die Arbeit des HBRS im Bereich Inklusion ist, und lobte den Sportlichen Leiter Fußball Michael Trippel für sein Engagement und seine professionelle Organisation im Vorfeld des Turniers.

Sportlich gesehen war das Turnier sehr fair und es gab spannende Spiele. Insgesamt vier Spiele mussten im 7-m-Schießen entschieden werden. Am Ende sicherte sich der TSV Klein-Linden im Finale gegen den VfB Offenbach mit einem 3:1-Sieg den großen Wanderpokal des NORSK Inklusions-Cups 2023. Den dritten Platz holte sich die BSG Groß-Gerau im 7-m-Schießen knapp vor dem Team United von Teutonia-Köppern.

HBRS Präsident Heinz Wagner war auch vor Ort und war begeistert von dem Turnier.

„Eine super Stimmung war hier in der Halle und auch die fairen und spannenden Spiele haben hier zu einem tollen Turniertag beigetragen. Ein Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer und die super Organisation rund um das Team von unserem Sportlichen Leiter Fußball Michael Trippel. Das war ein würdiger Auftakt der Inklusiven Turnierserie. Auch vielen Dank an die NORSK AG und an unsere Partner und Unterstützer, ohne die solche Turniere nicht möglich wären“, freute sich HBRS Präsident Heinz Wagner.

Auch erstmals im Einsatz für den HBRS war unser Neuzugang Patrick Auth als Physiotherapeut, der das Turnier professionell betreute und für den Notfall auch mit einem AED von dem HBRS Partner CRS medical ausgestattet war.

Auch die Schiedsrichter Helmuth Proske und Christian Schneider zeigten sich begeistert von den Leistungen der Mannschaften und insbesondere der fairen Spiele und der tollen Stimmung in der Sporthalle.

„Hier macht es Spaß, die Spiele zu leiten, und auch die gesamte Organisation ist wie immer sehr gut gewesen. Ich komme immer wieder sehr gerne zu den Spielen und Turnieren des HBRS. Die Fairness und Freude unter den Spielerinnen und Spielern ist immer sehr groß“, sagte HFV-Schiedsrichter Helmuth Proske.

Paco Wieland (CSR-Officer/NORSK AG) sagte: „Gemeinsam mit dem HBRS haben wir mit vollem Erfolg den ersten NORSK Inklusions-Cup in der Sporthalle der Eichendorffschule in Wetzlar veranstaltet. Es ist uns eine große Ehre, dass Oberbürgermeister

Manfred Wagner persönlich das Event eröffnete. Dank hervorragender Organisation vom HBRS und insbesondere Michael Trippel genossen anschließend zehn Teams mit über 120 Aktiven und zahlreiche Zuschauer ein vorbildliches und faires Sportevent, das von beeindruckenden und schönen Momenten – auf und neben dem Spielfeld – geprägt war. Auch dank einer beeindruckenden Vielzahl von freiwilligen Unterstützern wurde das Turnier ein voller Erfolg. Wir bedanken uns beim HBRS für die perfekte Organisation eines wunderbaren Auftakts des NORSK Inklusions-Cups und blicken voller Vorfreude und Motivation auf die gemeinsame Kooperation/Partnerschaft.“

Michael Trippel freute sich: „Es war ein super Turnier mit vielen Zuschauern und einer tollen Stimmung in der Halle. Fußballerinnen und Fußballer mit und ohne Behinderung haben heute gezeigt, wie Inklusion gelebt wird. Ein Dankeschön geht an die Schiedsrichter, die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, an alle Teams und ihren Trainer, Betreuer und die Eltern. Ein besonderes Dankeschön geht auch an den Hauptsponsor des Turniers, die NORSK AG, und ihren Vertreter Paco Wieland sowie an „mein real“ Wetzlar, die das super organisierte Cateringteam unterstützten, an den Lahn-Dill-Kreis für das Bereitstellen der Sporthalle und an das Sportamt der Stadt Wetzlar für die Hilfe im Vorfeld in Sachen Organisation. Es war ein rundum gelungener Auftakt der Inklusions-Turnierserie des HBRS.“



Schnupperstunde Tischtennis mit den RSV Rolli Kids

Am 8. Februar fand bei der Landessportjugend Hessen in Wetzlar von 16:30–18:00 Uhr ein Schnuppertag Tischtennis für die Gruppe der RSV Lahn-Dill Rolli Kids statt. Fabian Lenke, Landestrainer Tischtennis im HBRS, begrüßte 19 TeilnehmerInnen sowie einige HelferInnen und Eltern von der Sportgruppe mit ihrer Trainerin Heike Pausch. In den sehr kurz-

weiligen 90 Minuten konnten sich alle nach einer kurzen Einführung in das Thema Tischtennis an den verschiedenen Stationen ausprobieren. Auf der einen Seite wurde getestet, wie gut man den Tischtennisball in ein bestimmtes Ziel mit dem Tischtennisschläger schlagen kann. Auf der anderen Seite ging es an die Tischtennisplatten, dort wurde den

Kids gezeigt, dass man sehr viele verschiedene Spiele mit Tischtennisschläger, Ball und Tischtennisplatte machen kann. Nach einer kurzen Pause gab es zum Schluss sogar noch die Gelegenheit, durch gutes Zielen mit Schläger und Ball kleine Preis zu gewinnen. Alle waren sich einig – das war ein toller Aktionstag, der riesig viel Spaß gemacht hat!

Besuch im Studio 82

Am Donnerstag, den 19.01.2023 besuchten wir, die Inklusions-Checkerinnen des HBRS, Eva Werthmüller und Masha Derigs, den Kooperationspartner Studio 82 für Tanz und Bewegung in der Weserstraße 33 in Fulda.

Die Inhaberin und gleichzeitig auch Tanzpädagogin Anna Feuerstein empfing uns sehr herzlich und nahm sich viel Zeit, unsere Fragen rund um das Angebot Tanz und Bewegung sowie Inklusion zu beantworten.

Anschließend durften wir bei einer inklusiven Tanzstunde zuschauen. Diese findet jeden Donnerstag um 14:30 Uhr statt. Neun junge Mädchen kamen gut gelaunt in den hellen Tanzraum, der neben Fenstern eine Spiegelwand und eine kleine Bühne hat. Die Mädchen hatten viel Freude an der Bewegung zur Musik und durften alle ausprobieren, wie man sich bewegen und tanzen kann, wenn man im Rollstuhl sitzt. Während der Stunde tanzten die Kinder mit Partnerinnen und auch alleine und hatten viele Möglichkeiten, freie Bewegungen auszuführen. Ein Mädchen mit Trisomie 21 ist voll in der Gruppe integriert. Anna Feuerstein freut sich über weitere Kinder, gerne auch mit Einschränkungen, die Spaß an Bewegung, Tanzen und Musik haben. Zu beachten ist nur, dass der Weg ins Studio aufgrund von Treppen nicht barrierefrei ist.



Samstags findet ein inklusiver Tanz-Workshop für Kinder ab zwölf Jahren statt. Informationen und Anmeldung findet man auf der Internet-Seite unter www.studio82-fulda.de.

Wir planen für den Sommer, in Fulda gemeinsam mit dem Studio 82 ein inklusives

Tanzfestival mit vielen Möglichkeiten, Freude und Spaß an Musik und Bewegung zu erfahren. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Instagram- und Facebook-Seite sobald Näheres feststeht.

Vereinsbesuch DAFKS KONTAKT Fulda e.V.

Am 31.01.2023 besuchten wir, die Inklusions-Checkerinnen des HBRS, das Fußballtraining des DAFKS KONTAKT Fulda e. V., das dienstags von 19:30 bis 22:00 Uhr stattfindet.

Hinter der Abkürzung verbirgt sich „Deutsch-Amerikanische Freundschaft“. Der Verein bietet eine breite Palette an Sportangeboten wie American Football, Cheerleading, Cricket, Futsal, Inklusionssport u. v. m.

Abends um 19:45 Uhr wurden wir vom Vorsitzenden, Herrn Winfried Jäger, begrüßt. Gemeinsam gingen wir in die Sporthalle der Domschule, wo das Fußballtraining der Jugendlichen und jungen Erwachsenen unter Anleitung des Übungsleiters, Herrn Ismail Asimi, bereits lief. Nach einem kurzen Ken-

nenlernen und Austausch mit der Gruppe, bekamen wir einen Einblick in den Trainingsbetrieb und tauschten uns mit dem Trainer aus. Die Spieler sind zwischen 17 Jahre und Mitte 20 Jahre alt, alle aus unterschiedlichen Herkunftsländern. Einige der Teilnehmer gehen einer Arbeit mit Schichtdienst nach, so dass die Gruppe flexibel ist.

Bei dem Mannschaftsspiel gab es in jeder Mannschaft einen Rollstuhlfahrer. Dieser durfte sich mit dem Oberkörper zum Ball beugen und ihn mit den Händen zu seinem Mitspie-

ler werfen. Die Regel lautete bei diesem inklusiven Spiel: Die Person im Rollstuhl wird von den eigenen Mitspielern angespielt und eingebunden. Das hat gut geklappt; die Rollstuhlfahrer waren in das Spiel miteingebunden. Besonders positiv zu beobachten war, dass aufeinander Rücksicht genommen wurde und dass trotz unterschiedlicher Herkunft und Sprachen die Freude an Bewegung und Sport Spaß macht und Menschen verbindet.

Wir, die Inklusions-Checkerinnen Eva und Masha, sagen an dieser Stelle danke an den DAFKS KONTAKT Fulda e. V., dass wir das Fußballtraining besuchen durften und so offen empfangen wurden; wir freuen uns auf die zukünftige Zusammenarbeit beim Thema Inklusion. Das Fußballangebot unter der Leitung von Trainer Ismail Asimi ist offen für alle!





Vereinsbesuch beim Budo Club Mühlheim e.V.

Für Dienstag, den 14.02.2023 wurden wir, die Inklusions-Checkerinnen des HBRS, Eva Werthmüller und Masha Derigs, von Herrn Thomas Hofmann, Vorstand des Budo Club Mühlheim e.V., eingeladen, uns die Gruppe des Behindertensports – Judo – anzuschauen.

Neben dem Behindertensport Judo hat der Budo Club Mühlheim e.V. noch weitere Abteilungen in den Sportarten Judo, Taekwondo und Jiu-Jitsu. Für das Training stehen zwei unterschiedlich große Räume mit dauerhaft ausgelegten Matten zur Verfügung. Dort trainieren dienstags von 15:15 bis 16:15 Uhr die Kleinen von drei bis fünf Jahren. Anschließend, von 16:15 bis 17:15 Uhr, trainieren die Kinder und Jugendlichen ab fünf Jahren. Um 17:30 Uhr beginnen die Jugendlichen und Erwachsenen mit dem ID-Judo-Training, welches bis 19 Uhr geht. ID-Judo steht für Intellectual Disability, also Judo für Menschen mit einer geistigen und/oder mehrfachen Behinderung, und hat sich aus dem G-Judo entwickelt. Der Begriff G-Judo kommt aus den Niederlanden. Das G steht für gehandicapt. International wird zunehmend der Begriff Adaptive Judo, angepasstes Judo, gebraucht. Der Budo Club hat sowohl inklusive als auch homogene Trainingsgruppen. Sie trainieren ganzheitlich und dynamisch. Hierbei geht es nicht um harte Griffe und Würfe,

hier geht es vielmehr darum, den Sport mit Leib und Seele betreiben zu können, und die konditionellen Fähigkeiten, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Jeder Judoka wird dort abgeholt, wo er gerade steht und was er gerade kann. Hierfür stehen vier ausgebildete Judo-Trainer*innen aus dem insgesamt 18-köpfigen Judoka-Team zur Verfügung. Die Technik kann verbessert werden, höhere Judograde können erworben werden und auch der Wettkampfsport kann betrieben werden. Der Wettkampf steht jedoch nicht im Vordergrund. Vielmehr geht es um die positive Beeinflussung, etwas beweglicher und selbstständiger den Alltag bewältigen zu können.

Der Wechsel von der einen in die andere Trainingseinheit (homogen – inklusiv) oder Sportart (Taekwondo, Jiu-Jitsu) ist jederzeit möglich.

Neben dem ID-Judo-Training und -Wettkämpfen stehen weitere Unternehmungen wie z. B. Ausflüge zu Sportveranstaltungen, Vorführungen, Freizeiten und vieles mehr auf dem Programm.

Der Budo Club Mühlheim e.V. hat noch Kapazitäten frei und freut sich über neue Interessent*innen, die sich das Angebot gerne mal unverbindlich anschauen möchten, lädt auch zum Probetraining ein und freut sich selbstverständlich auch über neue Mitglieder.

Wir, die Inklusions-Checkerinnen, durften uns von der Herzlichkeit, der Offenheit und der Vielfältigkeit schon überzeugen und sagen Danke an Thomas Hofmann und seine Trainer*innen für den tollen Einblick in das Judo-Leben des Budo Club Mühlheim e.V.

Masha Derigs

Sie können sich über die Homepage des Budo Club Mühlheim (bc-muehlheim.de) oder telefonisch unter folgender Mobilnummer informieren: 0171 8824600.

Neue Wege in der Nachwuchsgewinnung

Der HBRS, die hessischen RBBL-Clubs sowie die hessische Landestrainerin initiieren den 1. Youth Cup

Am 11. März 2023 findet der 1. Youth Cup Hessen in Wetzlar statt. Teilnehmen werden an diesem Turnier, das der Gewinnung und Begeisterung junger Rollstuhlbasketballer dient, die Nachwuchssteams der ING Skywheelers, der Rhine River Rhinos und des RSV Lahn-Dill.

Im Modus Jeder-gegen-jeden treten die neu gegründeten Mannschaften gegeneinander an. Das Wort Nachwuchs bzw. „Youth“ bezieht sich in diesem Kontext jedoch nicht auf das reine Alter der Teilnehmenden. Vielmehr dürfen beliebig viele „NB-Athleten“ bei den Teams mitspielen – auch auf eine Altersbegrenzung wurde seitens der Organisatoren rund um die hessische Landestrainerin Anna-Maria Müller verzichtet.

„Wir wollen möglichst viele Anfänger mit dem orangefarbenen Leder und dem Rollstuhl in Berührung bringen. Nach einigen Gesprächen und Überlegungen ist in Hessen die Idee entstanden, dass sich jeder der drei Bundesligavereine dazu verpflichtet, eine Nachwuchsmannschaft im eigenen Verein zu fördern und aufzubauen. Wir wollen dem Nachwuchs und allen Rollstuhlbasketballanfängern einen kleinen Anstupser geben. Sie sollen Spaß haben, sich duellieren und das Turnier genießen können“, so Anna-Maria Müller über die Ziele des Events.

Um die Chancengleichheit zu wahren, dürfen maximal zwei Spieler oder Spielerinnen, die am regulären Spielbetrieb der Clubs teilnehmen, auf dem Court stehen. Gespielt wird mit einem 7er-Ball. Neben den sportlichen Aspekten soll auch der Dialog zwischen den hessischen Vereinen und den Verantwortlichen gefördert werden, um die Nachwuchsarbeit zu pushen und ihr einen noch größeren Stellenwert in der Vereinsarbeit einzuräumen.

Auch der U19-Nationaltrainer, Sebastian Wolk, freut sich auf den Youth Cup: „Das wird ein super Event. Das ist genau das richtige Zeichen, das gesetzt wird. Wir müssen allen etwas bieten, egal ob die Jungs und Mädels leistungs- oder breitensportorientiert sind. Solche Veranstaltungen sind wertvoll.“

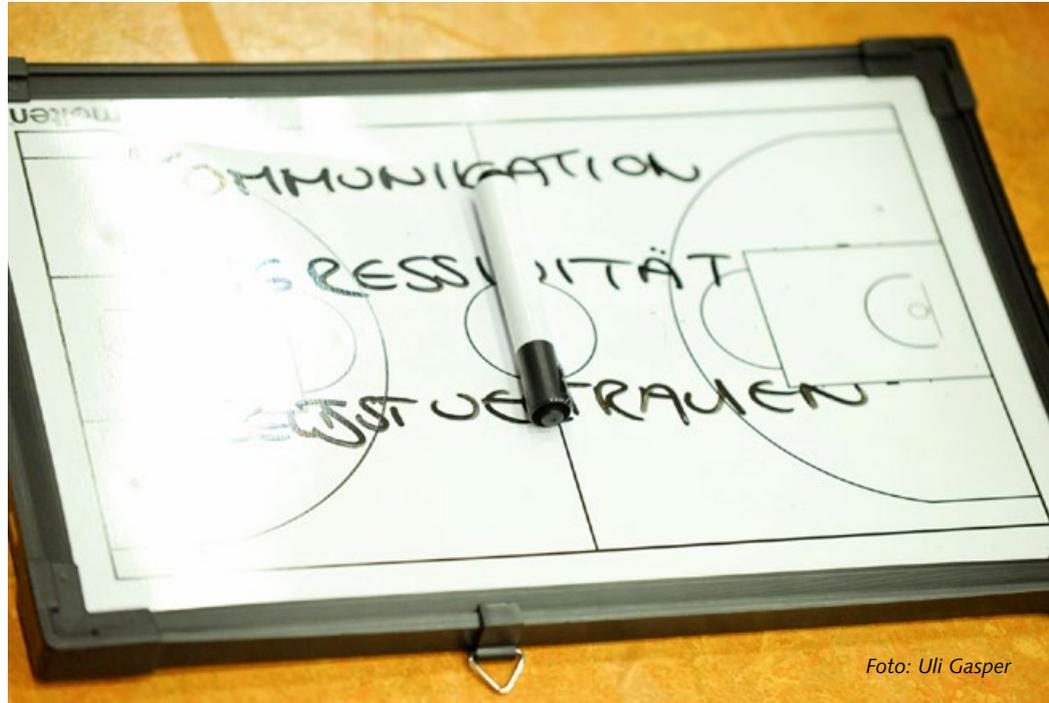


Foto: Uli Gasper

Bei mir schwingt die leise Hoffnung mit, dass solch eine Initiative bzw. ein Einsteiger-/Anfängerturnier auch über die hessischen Landesgrenzen hinwegschwapt. Die Jugend ist nun mal, und das lässt sich nicht wegdiskutieren, die Zukunft in unserem Sport. Sie gilt es zu fördern. Der ‚Spaß-Funke‘ soll überspringen. Und vielleicht sieht man den einen oder die andere irgendwann einmal in der RBBL oder sogar in der Nationalmannschaft.“

Neben dem Ex-Kapitän des Team Germany zeigen sich auch die anderen Standorte wie z. B. Wiesbaden sehr angetan vom Youth Cup, wie es der Projektverantwortliche Jürgen Ehlers unterstreicht: „Seit ein paar Jahren bauen wir in Wiesbaden eine Anfängerguppe auf. Diese ist bunt gemischt und be-

steht aus Menschen ganz verschiedenen Alters mit und ohne Behinderung. Inklusiv durch und durch. Alle haben Spaß am Training, alle sind mit Eifer dabei. Es fehlte aber bisher der Wettbewerb gegen andere. Mit dem Youth Cup wird genau das geschaffen, ein Wettbewerb gegen möglichst gleich starke Gegner. Die Spieler freuen sich riesig auf den Wettkampf in Wetzlar. Für uns ist es ein wichtiger Schritt in unserer Jugend- und Nachwuchsförderung sowie für das Breitensportangebot in unserer Region.“

Alle Anfänger oder „Erst-Dribbler“, die Bock auf coole Duelle im Rollstuhl haben, können sich per Mail an Anna-Maria Müller wenden: landestrainer-rollstuhlbasketball@hbrs.de

Martin Schenk

Noch mehr HBRS Jugend

In den E-Mails vom 24.01. und 28.02.2023 vom HBRS finden Sie alles Wichtige für den Bereich Jugend: Rauf auf die Burg, TalentTage, Deutsches Sportabzeichen, HBRS Fußballschule, verschiedene Sportveranstaltungen. Schauen Sie, ob etwas für Ihren Verein dabei ist. Oder melden Sie sich bei Ines Prokein, iprokein@hbrs.de



Foto: Claus Völker

SportWoche für alle

Inklusive Sportangebote für Menschen mit Behinderung deutschlandweit

Deutschland bewegt sich zu wenig – das zeigen insbesondere Studien zum Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen. Ein zusätzliches Problem für Menschen mit Behinderung ist, dass es nach wie vor zu wenige Sportangebote gibt und die bestehenden Sportmöglichkeiten noch weitestgehend unbekannt sind. Dem möchte der Deutsche Behindertensportverband (DBS) entgegenwirken: Mit der „SportWoche für alle“, die vom 22. bis 29. September 2023 im gesamten Bundesgebiet stattfinden wird, will der DBS auf das umfangreiche und vielseitige Sportangebot für Menschen mit Behinderung aufmerksam machen – und für neue Angebote werben.

Die SportWoche für alle erlebt in diesem Jahr ihre Premiere. Dabei laden die Vereine aus den 17 Landes- und zwei Fachverbänden des DBS eine Woche lang dazu ein, die Vielfalt der Möglichkeiten auszuprobieren – von klassischen Behindertensportangeboten wie Rollstuhlbasketball, Sitzvolleyball oder Goalball, die auch von Menschen ohne Behinderung ausgeübt werden können, über inklusive Sportmöglichkeiten bis hin zu Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens und Trendsportarten. Ein buntes und abwechslungsreiches

Wochenprogramm soll es Menschen mit und ohne Behinderung jeglichen Alters aus dem gesamten Bundesgebiet ermöglichen, einfach und kostenlos im Sinne der „offenen Vereinsstür“ in die jeweiligen Angebote hineinzuschneppen. Zum offiziellen Start der ersten SportWoche für alle wird es am 22. September 2023 eine mediale Auftaktveranstaltung geben.

„Die SportWoche für alle soll Menschen mit Behinderung, insbesondere Kindern und Jugendlichen, den Zugang zu behinderungs-

spezifischen und inklusiven Breitensportangeboten ermöglichen“, erläutert Katrin Kunert, DBS-Vizepräsidentin für Breiten-, Präventions- und Rehabilitationssport. „Darüber hinaus möchten wir Vereine aus ganz Sportdeutschland im Sinne unseres Mottos ‚Teilhabe VEREINFACHT – so gelingt der Sport für alle!‘ einladen, ihre Angebote ebenfalls zur sportlichen Teilhabe und Inklusion für Menschen mit Behinderung zu öffnen“, ergänzt Kunert.

Schulsport gemeinsam gestalten – Bewegung in den Schulalltag zurückbringen! Bewerben Sie sich bis zum 15. April 2023!

Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung und Sport

Die Entwicklungen der letzten Jahre mit den Schwierigkeiten der Pandemie haben einmal mehr verdeutlicht, wie wichtig Sport, Spiel und Bewegung für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen sind. Was gemeinhin bekannt ist, wurde durch die Pandemie einmal mehr als wichtig herausgestellt. Dabei fördern Sportvereine den Kinder- und Jugendsport in besonderem Maße und sind mit ihren qualifizierten Übungsleiter*innen und Trainer*innen Experten für ein bewegtes Aufwachsen. In Zusammenarbeit mit Schulen können sie maßgeblich dazu beitragen, dass der Schulalltag mehr Sport und Bewegungsmöglichkeiten zu bieten hat, und damit wichtige bildende und lernunterstützende Impulse integrieren.

Landesprogramm „Schule und Verein“

Die Entwicklung hin zu mehr ganztägig arbeitenden Schulen war dabei immer schon Risiko und Chance zugleich. Angesichts des für 2026 angekündigten Ganztagsanspruchs für Schüler*innen im Grundschulalter stellt sich die Frage einer gelingenden Kooperation einmal mehr. Um Kinder und Jugendliche für den Vereinssport zu begeistern, eignet sich die Zusammenarbeit mit einer Schule hervorragend. Durch eine Kooperation können nicht nur die eigenen Sportangebote vorgestellt, sondern auch gezielt Schüler*innen angesprochen und lokale Netzwerke für den Sport

geknüpft werden. Es lohnt sich, bereits frühzeitig geeignete Strukturen dafür zu erproben und zu festigen. Zusammenarbeiten im Sinne der Bewegung und des Sports lautet daher das Motto, was sowohl für Schulen als auch für Sportvereine Vorteile bringt. Durch das „Landesprogramm zur Förderung der Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen“ wird das möglich. Jedes Schuljahr werden hessenweit Kooperationen zwischen Sportvereinen und Schulen durch eine dreijährige Anschubfinanzierung gefördert – so auch in diesem Jahr. Die Bewerbung ist denkbar einfach.

Wie wird ein Antrag gestellt?

Vertreter*innen von Schule und Sportverein, die die Förderung einer Kooperation anstreben, treffen sich zu einem Planungsgespräch. In einem vorgefertigten Gesprächsprotokoll werden Eckpunkte der geplanten Zusammenarbeit festgehalten. Dieses Protokoll kann unmittelbar als Antrag genutzt werden und muss von der Schule bis zum 15. April 2023 an das jeweilige Staatliche Schulamt geschickt werden. Das Gesprächsprotokoll ist auf der Homepage des Landessportbunds Hessen oder der Sportjugend Hessen als PDF-Formular zu finden und kann direkt am PC ausgefüllt werden.

Was passiert mit dem Antrag?

Die örtliche Programmgruppe in dem jeweiligen Schulamtsbereich, bestehend aus Ver-

treter*innen der Schulbehörden und des organisierten Sports, sichtet alle eingegangenen Kooperationsanträge und trifft eine Auswahl. Die ausgewählten Kooperationen erhalten dann rechtzeitig vor den Sommerferien einen Kooperationsvertrag zugesendet. Schule und Sportverein unterschreiben den Vertrag und senden ihn ans Schulamt zurück.

Wie sieht die Förderung aus?

Alle geförderten Kooperationen erhalten drei Jahre lang eine Anschubfinanzierung. Ziel dieser Förderung ist es, organisatorische und inhaltliche Aufgaben zu verfestigen und gemeinsam Wege für eine anschließende Zusammenarbeit zu finden. Die Förderbeträge werden jährlich in zwei Raten jeweils nach Ende eines Schulhalbjahres an die Vereine überwiesen. Die Unterstützung beträgt pro Förderjahr 700,- Euro. Nach den drei Jahren müssen die Schule und der Verein eigene Wege der Finanzierung für die weitere Zusammenarbeit gefunden haben. Deshalb sollte schon mit Beginn der Kooperation geklärt werden, wie eine langfristige Finanzierung gestaltet werden kann. Dazu können z. B. Mittel aus der Ganztagserschulfinanzierung, der kommunalen Förderung, Elternbeiträge oder kreative Mitgliedschaftsmodelle herangezogen werden.

www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/schule-bildung-und-personalentwicklung/schule-und-verein/landesprogramm

DBS-Information zur Mitgliederversammlung

Der Bundestag hat am 9. Februar 2023 folgenden Gesetzentwurf beschlossen: „Gesetz zur Ermöglichung digitaler Mitgliederversammlungen im Vereinsrecht“.

Danach können Vereine künftig auch ohne Regelung in der Satzung hybride Mitgliederversammlungen durchführen. Eine rein virtuelle Mitgliederversammlung soll nur dann möglich sein, wenn es die Mitgliederversammlung in einer vorherigen Versammlung selbst beschlossen hat. Hintergrund dieser Regelung ist, dass die pandemiebedingten Ausnahmeregelungen befristet waren und die Notwendigkeit gesehen wurde, hybride oder virtuelle Mitgliederversammlungen zu ermöglichen. Das Gesetz tritt am Tag nach der Verkündung in Kraft.

Der neu eingefügte § 32 Absatz 2 BGB lautet: *„Bei der Berufung der Versammlung kann vorgesehen werden, dass Mitglieder auch ohne Anwesenheit am Versammlungsort im Wege der elektronischen Kommunikation an der Versammlung teilnehmen und andere Mitgliederrechte ausüben können (hybride Versammlung). Die Mitglieder können beschließen, dass künftige Versammlungen auch als virtuelle Versammlungen einberufen werden können, an der Mitglieder ohne Anwesenheit am Versammlungsort im Wege der elektronischen Kommunikation teilnehmen und*

ihre anderen Mitgliederrechte ausüben müssen. Wird eine hybride oder virtuelle Versammlung einberufen, so muss bei der Berufung auch angegeben werden, wie die Mitglieder ihre Rechte im Wege der elektronischen Kommunikation ausüben können.“

Entsprechend der Regelung in § 28 BGB sind diese Vorschriften auch für Vorstandssitzungen anwendbar. Das bedeutet, unter den in § 32 Abs. 2 BGB genannten Voraussetzungen können auch die Sitzungen des Vorstands hybrid oder virtuell durchgeführt werden. DBS



Strategie gegen den Winter-Blues

Wer kennt nicht das Problem der dunklen Jahreszeit: Kurze, triste Tage – lange, dunkle Nächte. Das schlägt jedem auf die Seele. Es gilt eine Strategie gegen dieses Stimmungstief zu entwickeln. Sich Zeit nehmen für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Das kann dabei helfen, Kälte, Nässe und Dunkelheit gesundheitlich besser zu überstehen.

Wie wäre es mit einem Gang nach draußen? Gerade jetzt konsequent an einem gesunden Lebensstil zu arbeiten – damit ließe sich beispielsweise das individuelle Herzinfarkttrisiko ganz erheblich reduzieren, so das Ergebnis einer Kohorten-Studie aus Schweden.

Alle Jahre wieder fasst der ein oder andere den Gedanken, nach den Feiertagen zur Vorbereitung auf den Frühling seinem Körper etwas Gutes zu tun. Dem Winterspeck im wahrsten Sinn des Wortes zu Leibe rücken. Um die reifenden Gedanken mit Zahlen zu unterfüttern und damit der eigenen Motivation Vorschub zu leisten, berichte ich hier von den fantastischen FÜNF Bausteinen für ein langes Leben: gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, moderater Alkoholkonsum, Rauchverzicht und Gewichtskontrolle. Wem es gelingt, alle fünf Risikofaktoren zu bändigen, dem winkt als Belohnung ein um 86 % geringeres Herzinfarkttrisiko im Vergleich zu Personen, die es in allen fünf Punkten schleifen lassen. Doch auch im Vergleich zu Personen, die zumindest einige der gesunden Lebensregeln befolgen, reduziert konsequent gesundes Leben das Herzinfarkttrisiko um 79 %.

Dies folgt aus einer schwedischen Kohortenstudie, an der 20.721 gesunde Männer im Alter zwischen 45 und 79 Jahren teilgenommen hatten. Alle wurden ausführlich nach ihren Lebensgewohnheiten befragt. Als Schwellenwerte zwischen „gesund“ und „ungesund“ galten: Eine Taille von 95 cm, ein Alkoholkonsum unter 30 g/d, nicht rauchen und täglich mindestens 40 Minuten körperliche Aktivität in Form von mindestens zügigem Gehen oder Fahrradfahren. Die mittlere Beobachtungszeit betrug elf Jahre.

Personen, die sich wenigstens gesund ernährten (regelmäßig Obst, Gemüse, Fisch, Vollkorn) und dazu mäßig Alkohol tranken, reduzierten ihr Infarkttrisiko um 35 % – im

Vergleich zu Personen, die keinen der fünf Risikofaktoren im Griff hatten. Zusätzlicher Rauchverzicht erhöhte den Nutzen sprunghaft auf 64 %, zusätzlich regelmäßige Bewegung auf 76 %. Die Analyse zeigte aber auch auf, wie schwer es ist, alle fünf Risikofaktoren zu bändigen. Nur 1 % des Studienkollektivs war in der Lage, alle fünf Risikofaktoren zu kontrollieren. Da der Nutzen aber auch schon groß ist, wenn vier der fünf Faktoren im Lot sind, sollte die Studie einmal mehr Anlass dafür sein, sich selbst zu gesunder Lebensweise zu motivieren. Warum gerade im Winter damit beginnen, wo die Motivationslage ausgerechnet ihren Tiefpunkt hat? Weil Pläne und Ziele Motivation in den Alltag bringen können, aber nur wenn sie zu bewältigen sind. So macht es durchaus Sinn, mit einem Ziel ins Jahr zu starten, ein zweites im Laufe des Jahres dazuzufügen oder mit dem Start des zweiten Ziels bis ins Folgejahr zu warten. Das Pferd kann aber auch von der anderen Seite aufgezügelt werden, wie die folgenden Studien zeigen.

Ein unsolider Lebenswandel bringt einen früher ins Grab. Was ist dran an dieser Aussage?

Eine Gruppe von Wissenschaftlern vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg hat die Auswirkungen verschiedener ungesunder Lebensweisen untersucht. Sie benutzten dafür Daten von knapp 12.000 deutschen Männern und rund 14.000 Frauen mittleren Alters, die sich an der „European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition“(EPIC)-Studie beteiligt hatten. An-

schließend stellten sie die Quittungen aus.

Die Restlebenserwartung von 40-Jährigen (47,5 Jahre für Männer, 48,7 Jahre für Frauen, jeweils einen gesunden Lebensstil vorausgesetzt) verkürzt sich demnach um:

- 9,4 Jahre (Männer) bzw. 7,3 Jahre (Frauen) für starke Raucher (> 10 Zigaretten/Tag);
- 5,3 bzw. 5,0 Jahre für schwache Raucher (\leq 10 Zigaretten/Tag);
- 3,5 bzw. 2,1 Jahre für einen Body-Mass-Index (BMI) < 22,5 kg/qm;
- 3,1 bzw. 3,2 Jahre für einen BMI \geq 30 kg/qm;
- 1,4 bzw. 2,4 Jahre für hohen Verzehr (\geq 120 g/Tag) von rotem oder verarbeitetem Fleisch;
- 3,1 Jahre (Männer) für starken Alkoholkonsum (mehr als 48 g reinen Alkohol täglich). Bei Frauen wirkt sich starkes Trinken zumindest rechnerisch offenbar nicht negativ aus.

So weit, so übel. Noch schlimmer wird es, wenn sich die Laster kombinieren. Ein 40-jähriger Mann beispielsweise, der stark raucht, adipös ist, viel Bier trinkt, sich weniger als 30 Minuten am Tag bewegt, viel Fleisch, aber wenig Obst und Gemüse isst, verliert in der Summe 18,5 Jahre und hat eine Restlebenserwartung von 29 Jahren. Frauen, die den gleichen Gewohnheiten frönen, vermindern ihre Restlebenserwartung um 15,7 auf 33 Jahre. Der Strategie-Tipp für diejenigen, die ihre verbleibende Lebenserwartung maximal ausschöpfen wollen, lautet demnach: Raucht nicht, trinkt wenig, haltet den BMI zwischen



22,5 und 24,9 kg/qm, bewegt euch, esst wenig Fleisch und viel Obst und Gemüse. Laut den Heidelberger Kalkulationen haben 40-jährige Männer und Frauen dann gute Chancen, 87 bzw. fast 89 Jahre alt zu werden.

Lebenselixier Obst und Gemüse hilft auch gegen den Winter-Blues

Obst und Gemüse sind gesund – das weiß jedes Kind und viele Studien belegen bereits die Vorteile einer obst- und gemüsereichen Ernährung. Doch wie groß ist der positive Effekt unterm Strich wirklich? Im Jahr 1990 gab die WHO Empfehlungen für eine tägliche Mindestaufnahme von 400 Gramm Obst und Gemüse heraus, basierend auf Beweisen, dass dadurch eine Schutzwirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einigen Krebsarten aufgebaut wird. Dies führte zum Start der Obst- und Gemüsekampagne „3-a-day“ im Vereinigten Königreich, die bei der Steigerung des Obst- und Gemüsekonsums in England nur begrenzte Erfolge gezeigt hat. Frankreich und Deutschland haben die 5-pro-Tag-Botschaft eingeführt. In Amerika wurde die Botschaft „7-a-day“ als Kampagne „Fruit and Veggies – More Matters“ gestartet. Dies basiert auf Richtlinien, die eine unterschiedliche Anzahl von Obst- und Gemüseportionen in Abhängigkeit vom individuellen Kalorienbedarf vorschlagen. Die australische Regierung startete die Kampagne „Go for 5+2“, die täglich zwei Portionen Obst (150 g pro Portion) und fünf Portionen Gemüse (75 g pro Portion) (675 g, entspricht 8,5 britischen Portionen) empfiehlt.

In den letzten Jahren gab es einige Kontroversen über den Zusammenhang zwischen

Obst, Gemüse und Sterblichkeit mit Auswirkungen auf die Gesundheitspolitik. Die Evidenz für eine schützende Wirkung von Obst und Gemüse auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde in mehreren Metaanalysen gezeigt. Dies wurde durch die jüngsten Ergebnisse einer groß angelegten Studie mit Daten der European Prospective Investigation into Cancer and nutrition (EPIC) Kohorte untermauert: Sieben Portionen oder mehr Obst und Gemüse täglich reduzieren das generelle Sterberisiko egal in welchem Alter um 42 Prozent. Vor allem Gemüse kommt dabei der größte Gesundheitseffekt zu. Gezuckertes Obst aus der Dose scheint sich den Statistiken zufolge aber eher negativ auf die Gesundheit auszuwirken. Obst- und Gemüsekonsum war mit einer verringerten Gesamtmortalität verbunden. Der Verzehr von Obst und Gemüse war mit einer reduzierten Krebserkrankung und kardiovaskulären Sterblichkeit verbunden. Gemüse (ab zwei bis drei Portionen täglich) hat einen höheren Effekt auf die Sterblichkeitsreduktion als Obst. Der Verzehr von Gemüse hatte pro Portion den höchsten Schutz, während der Verzehr von gefrorenen und/oder konservierten Früchten mit erhöhter Sterblichkeit verbunden ist. Es besteht ein robuster umgekehrter Zusammenhang zwischen Obst- und Gemüsekonsum und Mortalität bei bis zu sieben Portionen täglich. Die aktuellste Metaanalyse stammt aus dem Jahr 2021. Untersucht wurden 66.719 Frauen aus der Nurses' Health Study (1984–2014) und 42.016 Männer der Health Professionals Follow-up Study (1986–2014), die zu Studienbeginn frei von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes waren.

Die Ernährung wurde mit einem validierten, semiquantitativen Fragebogen zu Studienbeginn bewertet und alle 2–4 Jahre aktualisiert. Die Dosis-Wirkungs-Metaanalyse umfasst die Ergebnisse aus den oben angegebenen zwei Kohorten und 24 weiteren prospektiven Kohortenstudien. Während der Nachbeobachtung wurden 33.898 Todesfälle dokumentiert. Es fand sich eine inverse Verknüpfung der Obst- und Gemüseaufnahme sowohl mit der Gesamtsterblichkeit als auch der ursachenspezifischen Mortalität, die auf Krebs, kardiovaskuläre Erkrankungen und Atemwegserkrankungen zurückzuführen sind. Die Einnahme von ≈5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag oder 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse war mit der niedrigsten Sterblichkeit verbunden. Eine höhere Aufnahme war nicht mit einer zusätzlichen Risikoreduktion verbunden. Im Vergleich zum Referenzwert (2 Portionen/Tag) war die tägliche Aufnahme von 5 Portionen Obst und Gemüse mit einer durchschnittlichen Reduktion der Sterblichkeit um 13 %, der Herz-Kreislauf- und Krebs-Sterblichkeit um jeweils 10 % und der Sterblichkeit an Atemwegserkrankungen um 35 % verbunden. Die Dosis-Wirkungs-Metaanalyse, die 145.015 Todesfälle bei 1.892.885 Teilnehmern umfasste, ergab ähnliche Ergebnisse. Eine höhere Aufnahme der meisten Untergruppen von Obst und Gemüse war mit einer geringeren Mortalität verbunden, mit Ausnahme von stärkehaltigem Gemüse wie Erbsen und Mais. Die Aufnahme von Fruchtsäften und Kartoffeln war nicht mit einem Rückgang der Gesamt- und ursachenspezifischen Mortalität verbunden.

Fazit

Um sich gut zu fühlen und gesund zu bleiben, führt kein Weg an Bewegung bei Tageslicht vorbei. Daneben können Meditation und inneres Aufräumen hilfreich sein. Pläne und Ziele mit Bedacht wählen; deren Erreichbarkeit ist wichtig. Mehr Obst und Gemüse essen verlängert das Leben zusätzlich. Der Gewinn an Lebensjahren erreicht ein Plateau bei ≈5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Diese Ergebnisse unterstützen aktuelle Ernährungsempfehlungen zum Genuss von Obst und Gemüse, aber nicht von Fruchtsäften und stärkehaltigen Gemüsen.

Dr. med. Klaus Edel

Landessportarzt im HBRS

Vorsitzender des Ausschusses Medizin

Quellen auf Anfrage beim Verfasser

Finanzierungstipps für barrierefreien Umbau

Es gibt unterschiedliche staatliche Förderprogramme sowie Zuschüsse der Pflegekassen und der Rehabilitationsträger

Schon lange ist bekannt, dass die meisten Menschen auch im Alter in den eigenen vier Wänden leben möchten. Das Älterwerden geht oft mit einer Zunahme an gesundheitlichen Beeinträchtigungen einher. Damit trotzdem der Verbleib zu Hause möglich ist, müssen Vorkehrungen im Sinne der Barrierefreiheit getroffen werden. Viele wissen aber nicht, dass es hierfür verschiedene finanzielle Förderungen gibt.

Bei allen Fördermöglichkeiten sind folgende Voraussetzungen zu beachten: Bevor mit den Maßnahmen begonnen wird, muss ein Antrag mit Kostenvoranschlag gestellt und der Bescheid abgewartet werden. Dazu ein Tipp: Hilfsmittel wie Haltegriffe oder Duschsitze sollten nicht im Kostenvoranschlag aufgeführt werden, da diese in der Regel auf Rezept vom Hausarzt oder auf Empfehlung einer Pflegefachkraft erhältlich sind. Im Folgenden werden unterschiedliche Förderprogramme zusammengefasst vorgestellt.

Wenn ein Pflegegrad vorliegt, fördert die Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen den individuellen Umbau des Wohnraums. Pflegebedürftige können einen Höchstbetrag von bis zu 4.000 Euro bekommen. Der Zuschuss kann erneut beantragt werden, wenn sich die Pflegesituation erheblich ändert. Alle Umbauten, die zu einem Zeitpunkt erforderlich sind, gelten als eine Maßnahme: Für einen Badumbau und den gleichzeitigen Einbau eines Aufzugs gibt es also insgesamt maximal 4.000 Euro. Leben mehrere Pflegebedürftige gemeinsam in einer Wohnung, können sie jeweils einen Zuschuss beantragen und insgesamt bis zu 16.000 Euro erhalten. Hierbei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine Mietwohnung oder um Eigentum handelt. Mieter und Mieterinnen müssen die schriftliche Einverständniserklärung des Vermieters oder der Vermieterin vor-

legen. Im besten Fall verzichten diese bei der Gelegenheit auch schriftlich auf ihr Recht, einen Rückbau bei Auszug zu verlangen.

Die Wirtschafts- und Infrastrukturbank (WI-Bank) Hessen gewährt Zuschüsse für den barrierefreien Umbau des Eigenheims. Das Eigenheim muss selbst genutzt werden oder von Angehörigen bewohnt sein. Vorausgesetzt wird ein Grad der Behinderung ab 50 oder mindestens der Pflegegrad 2. Ein Antrag wird bei der Wohnungsbauförderungsstelle des Landkreises oder der kreisfreien Stadt gestellt. Es werden maximal 50 Prozent der zuwendungsfähigen Gesamtausgaben gefördert. Insgesamt kann somit ein Höchstbetrag von 15.000 Euro ausgezahlt werden. Für verschiedene Bereiche werden unterschiedlich hohe Zuschüsse verteilt: für den Umbau des Bades oder der Küche je maximal 5.500 Euro, für den Einbau eines Aufzugs maximal 6.500 Euro und für andere Maßnahmen maximal 3.000 Euro. Ausführungen, die weniger als 1.500 Euro kosten, werden nicht gefördert.

Auch die Thüringer Aufbaubank vergibt einen Zuschuss an Privatpersonen zur Herstellung von barrierefreiem Wohnraum (Thüringer Barrierefreiheitsförderprogramm – ThürBaFF). Die Zuschusshöhe beträgt maximal 80 Prozent der förderfähigen Gesamtkosten und nicht mehr als 10.000 Euro. Um einen Zuschuss zu bekommen, müssen mindestens 5.000 Euro an Kosten anfallen. Eine Voraussetzung für die Antragstellung ist die Beratung und Stellungnahme durch die kommunalen Behindertenbeauftragten. Die Eröffnung dieses Zuschussprogramms ist abhängig von den Haushaltsverhandlungen des Thüringer Landtags. Bei Redaktionsschluss war noch nicht bekannt, ob der Zuschuss wie im Jahr 2022 zur Verfügung gestellt wird.

Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW-

Bankengruppe) hat für den Abbau von Barrieren das Förderprogramm 455-B aufgelegt. Es spielt keine Rolle, wie alt man ist, ob man eine Beeinträchtigung hat oder ob es sich um eine Mietwohnung oder um Eigentum handelt. Je nachdem, wie umfangreich der Umbau ist, können 10 bis 12,5 Prozent der förderfähigen Kosten als Zuschuss gewährt werden. Die förderfähigen Gesamtkosten müssen zwischen 2.000 Euro und 50.000 Euro liegen. Der Antrag wird im Online-Zuschussportal der KfW-Bank gestellt. Auch dieses Programm ist abhängig von Haushaltsverhandlungen. Bei Redaktionsschluss war noch nicht bekannt, wann wieder Anträge gestellt werden können. Die KfW-Bank stellt außerdem einen Kredit für altersgerechtes Umbauen im Rahmen des Förderprogramms 159 zur Verfügung.

Unter bestimmten Voraussetzungen können Umbaumaßnahmen durch die Rehabilitationsträger (gesetzliche Unfallversicherung, Rentenversicherung, Agentur für Arbeit und weitere) oder durch das Integrationsamt gefördert werden. Zudem lohnt es sich, beim Landkreis oder der Stadt nachzufragen, ob es regionale Sonderförderprogramme gibt.

Generell können Umbaumaßnahmen im Sinne der Barrierefreiheit als sogenannte außergewöhnliche Belastungen in der Einkommensteuererklärung aufgeführt werden.

In den meisten Fällen muss bei Umbauvorhaben ein Eigenanteil geleistet werden. Ist dies aufgrund der persönlichen Situation nicht möglich, kann eventuell ein Antrag zur Kostenübernahme beim Sozialamt gestellt werden.

Bei Fragen zu Finanzierungsmöglichkeiten beraten die VdK-Fachstelle für Barrierefreiheit oder die ehrenamtlichen VdK-Wohnberater und -beraterinnen direkt vor Ort.

Sara Fischer



Info

VdK-Fachstelle für Barrierefreiheit
 E-Mail: barrierefreiheit.ht@vdk.de
 Telefon: 069 714002-58

Geld vom Staat: Wer in seiner Wohnung Hindernisse abbauen möchte, sollte darauf nicht verzichten. Foto: Pixabay

Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO

EINFACH MAL NEU WAGEN!



DIE **AUTO-FLAT** FÜR DEUTSCHLAND



Scanne den QR-Code mit Deinem Smartphone
und entdecke unser Autoangebot.

Athletic Sport Sponsoring
0234 - 95 128 0 | info@ichbindeinauto.de

HBRS

Kooperationspartner seit 2012